

## Hacerse responsable de los propios sentimientos

*Un viejo filósofo decía: "conócete a tí mismo". También para el cultivo de la relación podíamos decir esto mismo. Porque el encuentro con los demás pasa por el cultivo de uno mismo. A veces, resulta que nos hacemos trampas a nosotros mismos. O nos las hacen nuestros propios sentimientos, que no son ni buenos ni malos, pero que pueden conducirnos al descontrol emocional. Los sentimientos son como los vientos. Mueven el velero. Pero es al timonel a quien corresponde marcar la dirección hacia la que lo quiere conducir.*

Mis queridos amigos:

Hace unos días recibí vuestra la carta. No voy a responderos a lo que me decíais. Lo sé. Para eso habrá tiempo en una próxima. Ahora quisiera centrarme en compartiros lo que he vivido antes de recibirla, cuando la carta llegó a mis manos y el trabajo que me queda después de tenerla.



Os voy a ser sincero: hasta que la tuve en mi poder, mis sentimientos habían sido de una honda soledad y un profundo desarraigo. Mi pertenencia estaba por los suelos. Esto me producía irritación, quizá debido a que me veía egoísta y nada gratuito en mi relación con vosotros. Trataré de explicároslo con mayor profundidad.

Es mucho lo que necesito que me queráis y lo que os quiero. No saber nada de vosotros en tanto

tiempo me dolía mucho. Era como si fuera un niño, que tiende su manita en el temor ante la ausencia de las personas, que le sirven de refugio, y no hay quien se la coja para hacerle presente su cercanía y su protección. Digo bien: ¡ como un niño dependiente!. No daba paso ninguno para salvarme de la incomunicación. Lo único que hacía era esperar que vosotros "cumplierais con vuestra obligación".

En ese estado de dependencia afectiva y de esperas, me preguntaba no a quién hago yo incondicional en mi vida, sino para quién soy yo incondicionalmente querido por mí mismo. Y esta pregunta me horrorizaba. ¡Con la cantidad de veces que yo he proclamado la gratuidad en la relación! No quería dejar aflorar mis propios sentimientos. Me avergonzaba de ellos. Pretendía reprimirlos y ahogarlos. Pero era como un globo, que, al apretarlo, lleva el aire de manera incontrolable hacia otro sitio.

Percibía sembrada en mi corazón la maleza de un montón de esperas, que no era capaz de desterrar, dada la necesidad de ser amado, que tenía. No acertaba a despejar el horizonte. Me sentía solo de manera radical e irritado por no saber cómo administrar mis sentimientos y mis necesidades afectivas. Me fastidiaba verme tan necesitado y tan inmaduro. Creo que en ningún momento os culpabilicé a vosotros. Era bien consciente de que el problema era mío. Era yo quien tenía que resolverlo.

Ciertamente vuestra carta me ha aliviado. Pero soy consciente de que ahí tengo una asignatura pendiente, que tengo que trabajar en mí mismo, aun después de haberla recibido. Sé que el problema no es que vosotros me escribáis o dejéis de hacerlo. El problema es mi dependencia respecto a vosotros, mi inseguridad respecto a vuestro cariño y mis esperas acerca de vuestras manifestaciones.

Todo esto me está indicando que mi cariño no es adulto, ni responsable, aparte de que tampoco es ningún triunfo de la gratuidad. Me dice que mi confianza en vosotros no es total e incondicional. Eso me duele hasta lo más hondo y me hace pedir os perdón con todas las fuerzas de que soy capaz. Ya veis que poca cosa tenéis por amigo.

Desnudo -tal y como estoy ahora- me parece que no soy digno de ser querido. Ni siquiera yo me quiero a mí mismo así. Os lo digo con lágrimas en los ojos y con mucha vergüenza. No soy digno de ser querido. No tengo méritos. Pero necesito del regalo de vuestro amor y de vuestra cercanía.

Lo necesito no para quedarme en mis actitudes infantiles e irresponsables, ni para que me consintáis que me quede con mis actitudes de dependencia. Lo necesito para que me piquéis, me estimuléis y apoyéis mi propia lucha por crecer. Os necesito y necesito de vuestra relación madura para ser más y mejor persona. La necesito para relacionarme de modo más adulto con la gente que se pone en mi camino y con la que encuentro más dificultades que con vosotros, y también que me dan menos alegrías que vosotros. En una palabra, la necesito para amar con calidad.

Os voy a dejar. Gracias por quererme como me queréis. Gracias por no secundar mis pataletas de niño caprichoso. Gracias por no consentir mis dependencias afectivas. Gracias por vuestro perdón. Y gracias por ser como sois.

Un fuerte abrazo de quien os quiere entrañablemente, a pesar de todo.

José Vico Peinado

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/hacerse-responsable-de-los-propios-sentimientos](http://www.ciudadredonda.org/articulo/hacerse-responsable-de-los-propios-sentimientos)